

Wat betekent een gezonde voeding? Het voedingscentrum heeft de schijf van vijf opgesteld waarin je kunt lezen hoe een gemiddelde gezonde voeding eruit ziet. De schijf van vijf bevat algemene voedingsadviezen die uitgaan van een gemiddeld persoon. Echter bij iedereen dient dit afgestemd te worden op zijn/haar persoonlijke doelstelling. Een voedingsadvies is en blijft dan ook altijd maatwerk.

Gemiddelde aanbevolen hoeveelheden voor een volwassene vanuit de schijf van 5

250 gram groente
2 porties fruit
4-5 bruine / volkoren boterhammen
4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of
4-5 aardappelen
1 portie vis / peulvruchten / vlees
25 gram ongezouten noten
2-3 porties zuivel
40 gram kaas
40 gram smeer- en bereidingsvetten
1,5-2 liter vocht

De algemene adviezen gebaseerd op de voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf zijn:

1. Eet uit elk vak de aanbevolen hoeveelheden.
2. Eet dagelijks groente.
3. Eet dagelijks fruit.
4. Kies voor de gezondere smeer- en bereidingsvetten.
5. Neem dagelijks zuivel waaronder melk of yoghurt en kaas.
6. Kies vaker voor plantaardige eiwitbronnen.
7. Eet dagelijks ongezouten noten.
8. Eet wekelijks vis, bij voorkeur vette vissoorten.
9. Eet wekelijks peulvruchten.
10. Beperk het eten van vlees tot niet meer dan 500 gram per week.
11. Eet dagelijks voldoende volkoren of bruin brood, en kies volkoren graanproducten.
12. Drink kraanwater en groene en zwarte thee, en kies voor gefilterde koffie.
13. Voeg aan je eten en drinken zo min mogelijk suiker en/of zout toe.

Algemene adviezen bij producten buiten de Schijf van Vijf:

1. Niet te vaak en hou het klein.
2. Let op het verschil tussen wat dagelijks past in een gezond voedingspatroon en wat maar een 1x per week.
3. Eet niet te veel bewerkt vlees. Dit telt mee bij de maximale hoeveelheid totaal vlees van 500 gram per week.
4. Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.
5. Drink geen alcohol, of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

De diëtist

Wellicht wil je alleen een keer afstemmen of je goede aanpassingen hebt gemaakt in je eetpatroon. Het kan ook zijn dat je graag op regelmatige basis wil bespreken hoe het gaat. Dat overleg je met de diëtist. Je kunt zelf kiezen of en welke diëtist je raadpleegt. Meer informatie hierover vind je in de ZIO brochure "Wat doet de diëtist". Of kijk op www.dienet.nu.

Voorbeeld schijf van 5

